Rok II. Kraków, dnia 1. września 1898. Nr. 9.

PRZEGLĄD GIMNASTYCZNY

PISMO

POŚWIĘCONE SPRAWOM ĆWICZEŃ FIZYCZNYCH.

Prenumerata w Austryi: Rocznie złr. 1·20, półrocznie 60 cnt.
W Niemczech: Rocznie . . mrk. 2·50
W innych krajach: Rocznie fr. 4·—
Numer pojedynczy kosztuje 15 cnt.

Odpowiedzialny redaktor i wydawca: Dr. Stanisław Rowiński.

Zlot okręgu lwowskiego w Stryju.

Napisał

Dr. Stanisław Rowiński.

(Dokończenie).

Po blisko półgodzinnym pochodzie stanął okrąg na boisku. Część Sokołów, mianowicie ćwiczących, udała się po rozsypce do szatni, reszta zaś na trybuny, gdzie już publiczność, jak na Stryj w niewielkiej ilości zebrana, oczekiwała z niecierpliwością rozpoczęcia popisu.

Nastąpiło to w parę minut po piątej, gdy na znak Wł. Janikowskiego, który zajął wyznaczone mu miejsce na trybunie, zagrała muzyka a na boisko weszła dziesiątkowa kolumna ze 155 ćwiczących złożona. Na czele kroczyli A. Durski, tudzież Wł. Nowicki. Kolumna ta rozdzieliła się doszedłszy przed główną trybunę na dwie kolumny piątkowe, z których jedna poszła w lewo, druga zaś w prawo naokoło boiska. Gdy kolumny te doszły do miejsca prowadzącego z szatni na boisko zwróciły się znowu kierunkiem średnim i szły obok siebie tak, że środkowe ich skrzydła kryły na dwie środkowe tabliczki. Wskutek tego powstał między kolumnami rozstęp wolny; nadto, ponieważ pojedyncze rzędy stawały nawprost pojedynczych tabliczek po obu bokach boiska ustawionych, przeto powstał już podczas pochodu rozstęp boczny. Gdy zaś także pierwszy rząd zajął wyznaczone mu miejsca, rozległa się

komenda: »na zewnątrz rozstęp ramiona w bok cwałem w cwał«, na co powstał rozstęp wolny i każdy z ćwiczących zajął miejsce oznaczone na boisku wierzchnią i pomalowaną wapnem powierzchnią kołka w ziemię wbitego. Muzyka zagrała teraz marsza ćwiczebnego, poczem cała ta masa przerobiła pięć obrazów ćwiczeń wolnych za swym świetnym okazicielem A. Hamburgerem. Wszystkie obrazy wypadły dobrze i krycie stosunkowo należycie było zachowane, a jedynie tylko w pierwszym obrazie panowała pewna niejednostajność w tem, że w przedostatnim takcie jedni wytrzymywali ramiona i nogę, drudzy tylko nogę. I znowu rozległa się trąbka a za nią rozkaz: »na zewnątrz się łącz cwałem w cwał«, na co szeregi skupiły się tworząc pierwotne dwie kolumny; gdy zaś przodownicy wystąpili i ustawili się między oboma kolumnami w dwóch szeregach — wtedy kolumny rozsypały się i każdy zastęp ustawił się po prawej względnie po lewej ręce swego przodownika. Nastąpił odmarsz ku przyrządom, ustawienie takowych, poczem na hasło trąbki rozpoczęły wszystkie zastępy w liczbie 20 równocześnie ćwiczyć. Ogólną uwagę zwracały ćwiczenia dwóch zastępów Sokoła lwowskiego na drążku i poręczach oraz piramidy jednego z tychże zastępów, bo też najlepsze ćwiczyły w nich siły. Pochwalić jednakowoż nie mogę zbytniej pilności jednego z członków tych zastępów, który przechodził z drążka na poręcze, a z poręczy na drążek ćwicząc na jednym i drugim. Również zganić muszę kiepskie trzymanie się przeważnej liczby ćwiczących na przyrządach i ogólne, a u nas stereotypowe niedbałe przystępywanie i odstępywanie od przyrządów. Chwalebny pod tym względem stanowił wyjątek IV-ty, zdaje mi się, zastęp lwowski. Na wzmiankę zasługuje między innymi — o ile naturalnie przy takiej ilości zastępów wszystko widzieć było można — najstarszy zastęp lwowski za wzorową musztrę plutonu i zastęp z Bóbrki za starannie opracowane piramidy.

Po ćwiczeniach na przyrządach, które ze zmianą trwały pół godziny, nastąpił zbór w pierwotne dwie kolumny, które odpadłszy w jedną, obeszły boisko dookoła i udały się do szatni.

Nastąpiły zawody z następującymi rezultatami: W skoku w dal z mostku, do którego zgłosiło się pięciu, I-ym okazał się Szczerbowski Ignacy ze Lwowa (5 m. 30 ctm.), II-gim Żurawski Antoni (5 m, 10 ctm.), III-cim Cichowicz Antoni (5 m. 10 ctm.). Do skoku wwyż przy użyciu mostka 12—15 ctm. wysokiego zgłosiło się pięciu; z tych I-ym był Szczerba Aleksander ze Lwowa

(1 m 75 ctm.), II-gim Możny Julian z Gródka (1 m. 55 ctm.). Do ciężarów stanęło czterech. Dźwigano 50 klg. oburącz z dołu do pionu, przyczem pomagano sobie rzutem krzyży i ramion. Najwięcej, bo 22 razy dźwignął ciężar Hamburger Alfred ze Lwowa, następnie Grocholski August również ze Lwowa 20 razy, a Lewicki Aleksander ze Stryja 17 razy.

Zapasy rozgrywające się między dwoma parami pozostały nierozstrzygnięte. Co do nich zarzucić muszę, że mimo iż zapowiedziane były zawody, nie walczono na prawdę lecz przerabiano chwyty akademickie. Takie mydlenie oczu widzom było nie na miejscu i sprzeciwiało się zasadom i celowi zawodów. Równocześnie z zapasami przerabiały dwie pary szermierkę na pałasze. Było to nadprogramowo i nadprogramowo byli też walczący ubrani, bo nie w strojach ćwiczebnych, lecz w jakichś czarnych kostyumach, czarnych pończochach i trzewikach. To też między Sokolstwem wyglądali jak obcy jacyś artyści, co na gościnne występy zjechali. Oddać im jednak muszę sprawiedliwość, że dwóch z nich biło się wcale dobrze.

Po siedmiominutowym przestanku weszło na boisko 60 ćwiczących Sokoła lwowskiego w kolumnie trójkowej. Doszedłszy do głównej trybuny rozdzieliła się ta kolumna na dwie w ten sposób, że pierwsza trójka skierowała się w prawo, druga w lewo — tak zaś utworzone kolumny przeszły obok siebie przeciwchodem, a gdy doszły do dalszego kresu boiska, rozdzieliła się każda z nich znowu tak jak poprzednio na dwie i w ten sposób powstałe cztery kolumny przybrały kierunek średni i doszedłszy do głównej trybuny zatrzymały się. Stół okaziciela zajęło obecnie trzech ćwiczących, którzy rozpoczęli budować piramidy, a za nimi robiła reszta. W ten sposób przerobiono sześć piramid trójkowych a raczej obrazów, których efekt polegał na tem, że każdy obraz składał się z dwóch lub trzech pojedynczych piramid, które na znak trąbki łącznie po sobie następowały. Ułożył je Włodzimierz Chomicki, członek grona naucz. lwowskiego, w którym nową i przyszłość rokującą siłę powitać należy. Obrazy bowiem przez niego ułożone, w szczególności zaś przejście łączne z jednej piramidy w drugą na wszelką zasługuje pochwałę. Szkoda tylko, że wykonanie wiele do życzenia pozostawiało; nie dziwi mnie to jednak, bo przy takiej ilości współćwiczących, choćby nawet i więcej były jednostki wyrobione i wprawne, nie dałoby się wszystkich owych obrazów wykonać zupełnie równo; niektóre z nich były bowiem jak na wspólne ćwiczenia zbyt trudne,

zwłaszcza piramida IV-ta, która się rozpoczynała staniem skrajnych na rękach. To też nie było dwóch trójek, w którychby to stanie równo wypadło. Najlepiej stosunkowo wypadł obraz VI-ty, po którego ukończeniu ruszyły kolumny na dany znak w pochód i to w ten sposób, że co dwie sąsiednie skierowały się do środka, poczem trójki zastąpiły jedna za drugą, przez co z czterech kolumn utworzyły się dwie. Kolumny te doszedłszy do dolnego kresu, zwróciły się do siebie, poczem trójki znowu za siebie zastępować poczęły, przez co powstała teraz tylko jedna kolumna, która przybrała kierunek średni, a następnie na rozkaz »wstecz zwrot« zawróciła na miejscu i opuściła boisko. Zejście co dopiero opisane bardzo efektownie wyglądało.

Po długiej bo aż 14-stominutowej przerwie nastąpiły zawody w biegu na przestrzeni 80 m. Stanęło do nich ogółem 15-tu i to z Gródka 2, ze Lwowa 12 i ze Stryja 1. Biegano grupami, poczem odbył się bieg rozstrzygający, z którego pierwszym zwycięzcą wyszedł Kociołowski Aleksander ze Lwowa, drugim Czaprański Eugeniusz, trzecim Lewicki Aleksander. Kociołowski miał biec podobno tylko 8 sek. wedle podania sędziów. Sam czasu nie mierzyłem, widziałem tylko naocznie, jak przy jednym z biegów sędzia mający czasomierz w ręku, w chwili rozpoczęcia biegu czem innem był zajęty — przeto za czas podany ręczyć nie mogę. Dodać tu muszę, że te ostatnie zawody w ogólności nudno bardzo przeprowadzono i olbrzymie między jednym a drugim biegiem panowały przerwy, a na znaki chorągiewką niewiele uważano; wystarczy, jeżeli powiem, że przed jednym z biegów siedem razy dawał kierownik znak chorągiewką, nim bięg nastąpił.

Po zawodach wjechało 20-tu kolarzy, którzy pod rozkazami A. Walleka wykonali bardzo piękny rej. Aczkolwiek niefortunnie się z początku zaczął, gdyż jeden z kolarzy zaraz na początku zmylił drogę — to dalszem wykonaniem chwilowe złe wrażenie zupełnie zatarto, a oklaskom publiczności nie było końca, zwłaszcza za ślimaka.

I znowu nastąpiła 9-ciominutowa przerwa, a na boisko wkroczyło 16 piątek uzbrojonych maczugami. Po uskoczeniu dwóch skrajnych szeregów od środka i po zakroczeniu jedynek w prawo a dwójek w lewo uzyskano rozstęp mimośredni, poczem przerobiono za okazicielem A. Hamburgerem obrazy z pierwszego zlotu. Wypadły one jednem słowem zupełnie dobrze i bez najmniejszego błędu. Na tem zakończył się popis publiczny, a wraz z nim uro-

czystość zlotowa, uczestnicy bowiem zaraz po ćwiczeniach lub też w dwie godziny później rozjechali się do domów. Kończąc opis zlotu dodać muszę, że pomijając niektóre usterki wywarł on korzystne na obecnych wrażenie i udał się w zupełności, a pocieszającą była okoliczność, że na 238 uczestników było tylko 86 niećwiczących.

PRZYKŁADY.

Ćwiczenia dwójkowe laską drewnianą lub żelazną.

Ułożył

Henryk Gąsiorowski.

Zasadnicze ustawienie się: Ćwiczący z pojedynczej dwójki stają względem siebie szeregowo t. j. jeden za drugim i obaj trzymają laski nachwytem za końce tak, że jedna laska bieży po ich prawym, zaś druga po ich lewym boku. W obrazie V-tym i VI-tym zmienia się w czwartym takcie to pierwotne ustawienie w ten sposób, że ćwiczący stają czelnie (rzędem) względem siebie, a lewemi rękami trzymają laskę za sobą a prawemi przed sobą. Trzy pierwsze obrazy wykonywa się po 4 razy, zaś dwa ostatnie po 2 razy.

Obraz I

1. Ramiona wstecz — rozkrok lewą.
2. Ramiona przodem w pion (łokieć) — zakrok lewą.
3. Ramiona w przód, poczem w bok (grzbiet) — rozkrok lewą, prawą nogę w kolanie ugnij.
4. Ramiona opuść, postawa zasadna.
5. 6. 7. 8. W stronę przeciwną.

Obraz II.

1. Ramiona w przód (grzbiet) — zakrok lewą.
2. Ramiona ugnij (ręce pod pachę), poczem rzuć w bok (grzbiet) - a wykrok lewą.
3. Przedramiona ugnij (w pionowej płaszczyźnie) do środka (dłonie do góry), poczem rzuć w pion (łokieć) — rozkrok lewą.
4. Ramiona w bok a opuść — postawa zasadna.
5. 6. 7. 8. W stronę przeciwną.

Obraz III.

1. Lewe ramię w pion
Prawe » w przód } $^1/_4$ obrotu w prawo do zakroku lewą.

2. Lewe ramię wstecz w dół skos } lewem kolanem klęknij.
Prawe » w pion skos }
3. Ramiona w przód — $^1/_4$ obrotu w lewo do postawy rozkrocznej.
4. Ramiona opuść — postawa zasadna.
5. 6. 7. 8. Analogicznie w stronę przeciwną.

Obraz IV.

1. Ręce na biodra — postawa kuczna.
2. Lewe ramię w pion zewn. } wypad lewą nogą w bok.
Prawe » w dół » }
3. Lewe ramię wstecz } $^1/_4$ obrotu w prawo do uniku lewą.
Prawe » w pion skos }
4. Lewe ramię wstecz (w poziom), prawe w przód a opuść — lewą nogę przystaw do prawej tak, że ćwiczący w każdej dwójce stają względem siebie czelnie (rzędem), trzymając lewemi rękami laskę za sobą, zaś prawemi przed sobą. Z tej postawy następnie:
5. Ramiona w bok — rozkrok prawą.
6. Lewe ramię wstecz do środka } prawą nogę przystaw do lewej, o lewą rozkrok.
Prawe » w przód » » }
7. Lewe ramię w przód } $^1/_4$ obrotu w lewo do wykroku lewą.
Prawe » w pion }
8. Ramiona w bok a opuść — lewą przystaw do prawej tak, że wrócimy do postawy pierwotnej.
9—16. Analogicznie w stronę przeciwną.

Obraz V.

1. Ramiona bokiem w pion skos (promień) — przysiad.
2. » łukiem w dół i wstecz — prawą nogą wypad w przód.
3. Ramiona w przód na lewo — a $^1/_4$ obrotu w prawo (na lewej nodze), a prawą nogę równocześnie przenieś w rozkrok — lewe kolano ugięte.
4. Ramiona opuść — prawą przystaw do lewej, lewa się prostuje. Dwójki stają teraz znowu czelnie, jak to było w IV-ym obrazie. Z tej postawy dalej:
5. Ramiona w przód na lewo — wypad lewą nogą w bok.
6. » w pion — $^1/_4$ obrotu w lewo (na prawej nodze), lewą nogę przystaw do prawej i przysiad.
7. Ramiona wprzód — unik lewą nogą (prawe kolano zgiąć); tułów nagnij wprzód.
8. Ramiona w bok a opuść — tułów wyprostuj a lewą nogę przystaw do prawej.
9—16. Analogicznie w stronę przeciwną.

Odpowiedź na pytanie w Nr. 7 zawarte.

W odpowiedzi na zapytanie naszego czytelnika co do porączek umieszczamy pismo znanego nauczyciela gimnastyki i fabrykanta przyrządów gimnastycznych w Zwierzyńcu obok Krakowa Kazimierza Homińskiego.

Szanowna Redakcyo!

Chcąc odpowiedzieć wyczerpująco na zapytanie w poprzednim numerze umieszczone, musimy zaznaczyć, jakie wymogi stawiamy co do porączek:

Otóż porączki mające odpowiadać swemu przeznaczeniu, powinny być *a)* pewne, nieprzewrotne, to znaczy, iż podczas ćwiczeń nie powinny się chwiać, poruszać i posuwać; *b)* powinny być przenośne względnie przesuwalne; *c)* powinny dać się zastósować do wzrostu ćwiczącego; *d)* do jego szerokości i *e)* żerdki powinny się dać ustawiać nietylko poziomo ale i skośnie.

Ad *a)*. By porączki były pewne, powinny mieć ciężką podstawę, a nogi i żerdki lekkie. Podstawa ta nie powinna mieć naroży ani krawędzi ostrych, wogóle powinna być taka, by przy doskoku czy to umyślnym czy mimowolnym noga nie mogła się uszkodzić. Znane są bowiem dość częste wypadki naciągnięcia więzadła, ścięgna a nawet lekkie zwichnięcia powstające wskutek tego, że noga ćwiczącego spada na krawędź z całą siłą, a stąd skrzywiona zsuwa się gwałtownie na ziemię. By temu zapobiedz, najlepiej dać podstawie pomost tak, by w środku nie było żadnego zagłębienia. Nadto winny być spojenia nóg z podstawą pewne i szczelne, by po pewnym przeciągu czasu się nie rozluźniły. Nogi zaś powinny szczelnie do pudeł (z których się wyciągają) przylegać, aby się nie chwiały.

Ad *b)*. Z natury rzeczy powinny być porączki przenośne, co jednak ma swoją słabą stronę, gdyż powszechnie w salach gimnastycznych ćwiczący, mając przenosić porączki a za leniwi, żeby się schylić, chwytają je za żerdki i tak przenoszą. Skutek tego taki, że żerdki, nie mogąc znosić tak wielkiego ciężaru, - wkrótce się łamią a śruby wypadają. Najlepsze dlatego jest urządzenie do przesuwania a właściwie do toczenia na kółkach lub walcach schowanych pod podstawą tak, by podczas ćwiczeń podłogi nie dotykały, lecz tylko podczas przesuwania lub toczenia.

Ad *c)*. Wysokość porączek powinna być zastosowaną do wzrostu ćwiczących, co znowu pociąga za sobą wymaganie, by się żerdki dawały zniżać i podnosić mniej więcej od 1—1·75 mtr.

Ad *d)*. Szerokość porączek powinna się stósować do ćwiczącego stojącego w poprzek. Aby temu wymaganiu zadość uczynić, powinny być porączki tak urządzone, by na nich można mieć wszystkie szerokości w granicach szerokości ćwiczących, a więc mniej więcej od 35—55 cm.

Wreszcie ad *e)*. Niektóre ćwiczenia wykonywuje się na poręczkach ustawionych skośnie, dlatego żerdki i nogi muszą być tak sporządzone, by się żerdki dały ustawić skośnie.

Zsumowawszy wszystko dochodzimy do ostatecznego wyniku, iż najlepsze poręczki są całe żelazne. Mianowiwie podstawa powinna być sporządzoną z żelaza mającego kształt odwróconej litery ∩, aby z jednej strony nie była za ciężką, a z drugiej, aby w rowku pod spodem się znajdującym można umieścić kółka żelazne gumą obciągnięte do toczenia poręczek. Nogi powinny być zrobione z rur stalowych posuwających się w drugich grubszych rurach przytwierdzonych do podstawy tak, by się dawały ku sobie zbliżać i oddalać, a w ten sposób zmniejszać i zwiększać szerokość. Nadto nogi powinny być z żerdkami tak połączone, by się dały ku sobie nachylać. Żerdki powinny być sporządzone z rury stalowej obłożonej drzewem.

Przyrząd taki kosztowałby jednak u nas 250 złr., a przeto byłby dostępnym dla bardzo bogato uposażonych sal gimnastycznych. Ponieważ jednakże u nas często bardzo za 250 złr. musi się sprawić wszystkie najniezbędniejsze przyrządy, więc o poręczkach całożelaznych nie możemy w naszych warunkach myśleć. Dlatego musimy zadawalniać się drewnianymi, które aby były najlepsze, następująco winny być zbudowane. Podstawa w nich powinna być z drzewa twardego z pomostem, krawędzie zaokrąglone podobnie jak u nóg. Nogi z drzewa twardego przykręcone do podstawy śrubami, a nadto wzmocnione 12-ma kątnikami żelaznymi. Nogi te powinny się dawać wysuwać tak, by różnica między najniższem a najwyższem ustawieniem wynosiła przynajmniej 60 cm. Aby zaś łatwo się z pudeł wysuwały, należy je często łojem smarować. Nogi powinny być z żerdkami połączone za pomocą kolanek żelaznych lanych, a jeszcze lepiej kutych tak, aby górna część znajdowała się nieco na boku. Wskutek tego urządzenia przez przenoszenie nóg do innych pudeł można mieć różnicę szerokości. Jeżeli tedy górna część kolanek jest odsunięta od środka 3 cm., to można mieć szerokość 40, 46 i 52 cm., jeżeli tylko 2 cm., to w takim razie 40, 44 i 48 cm. Żerdki powinny być sporządzone z łupanego jesiona i to obie o średnicy 45 cm., albo jajowate grube 4 i 5·5 cm. Nosić należy te poręczki, ważące około 100—120 kg., chwytając za kółka w kątnikach żelaznych się znajdujące, a łączące nogi z podstawą. Cena takich poręczek wynosi 45 złr. *).

Sprawozdanie z piśmiennictwa gimnastycznego.

Przewodnik gimnastyczny „Sokół" Nr. 8 zawiera: Sprawozdanie ze zlotu okręgu lwowskiego nap. Dr. St. Rowiński. — Rozwój gimnastyki szwe-

*) Opisane poręcze są do nabycia w pracowni p. K. Homińskiego.

dzkiej n. E. Cenar. — Jak długo żyć powinniśmy n. Dr. J. Galanta. — Sprawy Związku pol. gimn. towarz. Sokolich w Austryi. — Kronika.

„Koło« Nr. 15 zawiera: 511 wiorst trzynastoletniego turysty. — Sport kolarski na wystawie jubileuszowej w Wiedniu n. W. Krzepowski. — Wpływ jazdy na kole na zdrowe i chore nerwy n. Dr. Otto Gotthilf. — Hołd cyklistów z powodu jubileuszu cesarza. — Ośm dni w Pyrenejach na kole. — Kronika Dynasowska. — Korespondencye. — Kronika.

- Nr. 16 zawiera. 511 wiorst trzynastoletniego cyklisty. — Wpływ jazdy na kole na zdrowe i chore nerwy. — Sprawozdanie z wyścigów. — Cyklopobia. — Mistrzowstwa światowe w Wiedniu. — Grand prix de Paris — Praktyczne uwagi. - Kronika.

»Sokol» Nr. 8 zawiera: Fiziologia ćwiczeń cielesnych n. Dr. I. Lagranga. — Zadanie wydziałów oświaty p. I. Z. Borotińsky. — Dla Hodslavic. — Samolubstwo a miłość bliźniego. — Kilka wolnych myśli n. J. Kren. — Statystyka Sokolstwa czeskiego. — Z ziem zagrożonych. — O wychowaniu cielesnym i o pielęgnowaniu zdrowia na wyższych szkołach we Francyi, p. Gerhardta (tłum). — Ćwiczenia ciała w szkołach amerykańskich. — Różne sprawy.

»Vestnik sokolsky“ Nr. 15 zawiera: Do pracy n. J. Z. Borotinsky, — Rozkazy C. O. Sok. na wycieczkę do Morawy. — Rozkazy Mor. szl. O. Sok. na zjazd w Val. Meziřiči. — Ćwiczebne wieczory: Drążek wspierania n. A. Očenasek. — Drabina pozioma p. J. Klenka. — Sprawozdania. — Kronika.

— Nr. 16 zawiera: Do pracy. — Wieczory ćwiczebne: Ćwiczenia wolne uł. M. Tausik. — Wspinanie. — Rozkład ćwiczeń dla młodzieży. — Sprawozdanie. — Kronika.

»Gimnastika« Nr. 8 zawiera: Przegląd serbskiej literatury gimnastycznej p. Dr. Hranilovic. — Szkice lekarskie n. L. Sortini. — Kilka słów o piastowaniu gimnastyki i położeniu nauczycieli gimnastyki w Austryi n. L. Glas (tłum). — »The Blues« korespondencya z Londynu. — Kronika.

Rozkład ćwiczeń i zabaw gimnastycznych dla 6 oddziałów w sanockiem gimnazyum opracował prof. Roman Vetulani. Leży przed nami praca autora, który od kilku lat dał się poznać naszemu piśmiennictwu gimnastycznemu i zwrócił na siebie ogólną uwagę wzorowem prowadzeniem nauki gimnastyki powierzonej mu w gimnazyum sanockiem, gdzie też dzięki jemu procent uczęszczających na ćwiczenia mimo że nie są obowiązkowe do największych w Austryi należy (80%/ — czytaj w kronice). Szanowny autor pragnął jak sam powiada przyjść w pomoc tym, którzy tak jak on mają za zadanie prowadzić naukę gimnastyki jako przedmiot nadobowiązkowy w szkole średniej. W tym celu opracował rozkład dla sześciu oddziałów przyjmując że wyższe gimnazyum ćwiczy tylko w dwóch po dwie klasy liczących. Za podstawę pracy obrał w pierwszym rzędzie plan dla szkół realnych przed kilkunastu laty przez ministeryum oświaty wydany, uzupełniając go o ile możności nowymi poglądami i podając nauczycielowi gimnastyki jakie działy ćwiczeń a) bez przyborów b) z przyborami c) na przyrządach prostych d) na przyrządach sztucznych i jakie zabawy w danym oddziele ma przerabiać. Bliższe rozwinięcie rozkładu na poszczególne lekcye pozostawia autor nauczycielowi, który z tego rozkładu chce korzystać.

Chcąc krytykować szczegóły samego rozkładu, to trzebaby się zapuszczać w krytykę planu ministeryalnego, który jak wspomniano za podstawę i punkt wyjścia autorowi służył. Tego jednak nie czynimy bo plan ten stał się już przestarzały. Autor mający naukę gimnastyki w szkołach średnich na oku musiał naturalnie trzymać się rozporządzenia ministeryalnego. Żałujemy tylko iż nie obrał za podstawę nowego rozporządzenia Min. Oświaty z $^{12}/_{2}$ 1897 r. L. 17261 ex. 1896 r. byłby bowiem uniknął wiele usterek w swym rozkładzie, że tylko napomnę niestosowność woltyży na drabinie i poręczach dla uczniów oddziału I-go, zbytnia trudność jak na II-gi oddział woltyży okrocznych i zawrotnych na koźle (nowy plan zna tylko rozkroczne i kuczne na koźle) i t. p.

Wprawdzie pisał szanowny autor swój rozkład przed kilku laty jeszcze a więc wtedy, gdy planu nowego jeszcze nie znano, skoro jednak pracę teraz dopiero wydał, to powinien był uwzględnić nowe rozporządzenie jako obecnie obowiązujące.

Co do innych szczegółów to zauważyliśmy jedynie, iż niektóre przez autora użyte wyrazy z naszą nomenklaturą sokolą się nie zgadzają, jak n. p. nie znane nam »ściąganie ramion«, »wyprężanie ramion«, »przysunięcie nóg«. Po za tymi niektórymi wyrazami trzyma się autor przeważnie naszego słownictwa, a gdzie używa wyrazów odmiennych tam odpowiednie nasze wyrazy w nawiasie daje. Wiele nowych nazw wprowadza szanowny autor przy zabawach, tak, że ich stosowności dla wieku nie umiemy nawet ocenić gdyż nazw tych nie zrozumiemy. Za usterkę tego mu jednak poczytać nie można, gdyż nie wszystkie nazwy zabaw ustalone u nas zostały i każdy nauczyciel po swojemu je zwykł nazywać.

Tak się przedstawia mniej więcej omawiany rozkład. Pożądanem by było gdyby szanowny autor w przyszłości zastosował go więcej do nowego rozporządzenia minist. i podzielił na pojedyncze lekcye w roku. W ten sposób dałby swym kolegom nieodzowny a nadzwyczaj praktyczny rozkład nauk z któregoby zwłaszcza mniej wprawni nauczyciele lepiej i łatwiej korzystać mogli niż z obecnego rozkładu, który dopiero rozwijać sami muszą. Spodziewamy się że szanowny autor znany ze swej pracowitości nie da na siebie długo czekać.

R.

KRONIKA.

Sokół bocheński urządził z końcem lipca wycieczkę do Okocima połączoną z ćwiczeniami. W zacienionem miejscu urządzono prowizoryczne boisko i przerobiono na nim ćwiczenia wolne i laskami z wadowickiego zlotu, piramidy i ćwiczenia maczugami. Oprócz tego jeden zastęp ćwiczył na drążku rozpoczynając od wymyków, a kończąc na dowolnyh wśród których widzieliśmy i kilka trudniejszych ćwiczeń. Ćwiczenia wspólne w szczególności wolne i laskami wypadły bez błędu, najwięcej zaś stanowczo tak układem jak wykonaniem podobały się piramidy.

Kurs związkowy Przez sześć tygodni lipca i sierpnia b. r. odbywał się w Krakowie kurs dla nauczycieli gimnastyki w Towarzystwach sokolich urządzony staraniem Związku. Prowadził go naczelnik krak. Sokoła, Szcz. Ruciński przy pomocy swego zastępcy I. Waszkiewicza. Podzielili oni między sobą teoryę i praktykę. Anatomie zaś i fizyologię wykładał Dr. M. Doliński. Na kurs zgłosiło się pierwotnie piętnastu kandydatów, końcowemu egzaminowi poddało się atoli tylko trzynastu, jeden bowiem z kandydatów przestał uczęszczać na kurs w pierwszych zaraz tygodniach, a drugi zmuszony był okolicznościami służbowymi opuścić Kraków przed egzaminem.

Egzamin odbył się w sobotę 27 sierpnia; oprócz nauczycieli kursów pytali także Dr. Dziedzielewicz prezes Związku, który zarazem komisyi przewodniczył tudzież naczelnik Związku A. Durski. Dobry postęp uzyskali następujący kandydaci: 1. Bursztyn Tadeusz, naucz. w Bochni; 2. Dyhdalewicz Jan, naucz. w Buczaczu; 3. Eckert Ludwik, naucz. w Brzeżanach; 4. Gąsiorowski Henryk, naucz. w Tłumaczu (z odzn.); 5. Kosiński Julian, naucz. w Sniatynie; 6. Kruk Franciszek naucz. w Łańcucie; 7. Saloni Aleksander, prof. semin. w Rzeszowie (z odzn.); 8. Solarski Klaudyusz, naucz. w Złoczowie; 9. Szabo Korneli, naucz. w Samborze; 10. Wolański Witold, technik we Lwowie; 11. Zajdzikowski Kazimierz, naucz. w Krakowie (dostat.). Dwóch kandydatów egzaminu nie zdało, a to jeden z Krakowa, drugi zaś z Tarnopola.

W parę dni później odbył się przed krakowską komisyą państwową egzamin rządowy z gimnastyki. Poddali mu się i zdali go następujący uczestnicy kursu: Bursztyn Tadeusz, Eckert Ludwik, Gąsiorowski Henryk (z odzn.), Saloni Aleksander (z odzn.), Solarski Klaudyusz.

Sokola uroczystość Palackiego w Val. Meziřičach i Hodslawicach w dniach 14-go i 15-go sierpnia. Dnia 13-go sierpnia o godzinie 3-ej popołudniu przybyliśmy jako wysłannicy i przedstawiciele polskich Sokołów do Wołoskiego Międzyrzecza (Val. Mezirici) miejsca zboru Sokolstwa. Na dworcu oczekiwał nas oddział miejscowego Sokoła wraz z sekretarzem Związku morawskiego

Dr. Pluhař, który nas imieniem tegoż Związku serdecznie powitał. Z dworca udaliśmy się do miasta gdzieśmy resztę dnia w towarzystwie Sokołów morawskich przy dźwiękach orkiestry Sokoła Kolińskiego spędzili.

Nazajutrz o godz. 5-tej rano budziczek t. j. pobudka ranna rozpoczęła uroczystość sokolą. Co godzinę przybywały nowe pociągi przywożąc drużyny sokole z całych Czech i Morawy. O 11-tej przedpołudniem udaliśmy się na boisko, położone w zacienionem miejscu nad rzeczką a mające 75 m. długości a 54 m. szerokości, pół godziny drogi od miasta odległe. Kosztowało ono wraz z dekoracyą miasta 1000 złr. nie licząc desek, które były wypożyczone. Na tem to boisku odbyła się próba ćwiczeń wolnych umyślnie na zjazd ułożonych a łatwych co do kombinacyi i jedynie na wielką masę obliczonych. Do próby stanęło niespełna 980 ludzi. Wejście odbyło się w sześciu kolumnach, które na znak dany przez prowadzącego naczelnika Związku moraw. Dr. Ellgarta, równocześnie sześcioma bramkami weszły, biorąc w pochodzie rozstęp boczny. Następnie kolumny w dwóch tempach rozpadły się i przybrały rozstęp czelny poczem ćwiczący pozdejmowali czamarki i przerobili pięć obrazów za dwoma okazicielami.

Trwało to przeszło pół godziny niektóre bowiem obrazy gorzej idace powtarzano — poczem kolumny przybrały ustawienie pierwotne i jedna za drugą zeszły z boiska. Po próbie chórowego śpiewu przy wtórze muzyki odbytej, udaliśmy się z powrotem do miasta na bankiet, w którym wzięli udział przedstawiciele całego czesko-morawskiego Sokolstwa z Dr Podlipnym na czele.

Obok licznych przemówień wzniósł Dr. Scheiner prezes Sokoła w Pradze toast na cześć Sokolstwa polskiego, na co odpowiedział przedstawiciel Związku tegoż Sokolstwa Wł. Turski zaznaczając stałą solidarność Sokolstwa obu narodów która mimo politycznych różnic dotąd nie zawiodła i nie zawiedzie nigdy.

O godz. 3-ciej popołudniu rozpoczęło się ustawianie do pochodu. Na czele tuż po za muzyką Sokoła kolińskiego zajął miejsce prezes Czesko słowian. Związku Sokolego Dr. Podlipny mając po prawej ręce naczelnika morawskiego Dr. Ellgarta po prawej naczelnika Związku Dr. Vaniczka. Tuż za nimi umieszczono przedstawicieli Sokolstwa polskiego, za którymi ciągnęły się nieprzejrzane zastępy Sokołów w liczbie około trzech tysięcy, poprzegradzane od siebie muzyką i licznymi sztandarami. Na odgłos trąbki ruszyła ta masa barwnych Sokołów w czerwonych koszulkach a w czamarkach na opaski przerzuconych w pochód ku boisku. Po drodze ustawiły się tysiące publiczności witając przechodzących serdecznymi okrzykami i obrzucając ich kwiatami i bukietami. W niektórych miejscach tłumy były tak zbite że drużyny sokole z trudnością przez nie przecisnąć się mogły.

Wreszcie stanęliśmy na boisku. Jedyna trybuna była tak przez widzów zajęta, że miejsca na niej znaleść już nie mogliśmy. Ustawiliśmy się tedy gdzie było można byle widzieć jak najlepiej.

Drużyny sokole szykowały się wśród tego w kolumny a tłumy widzów wzrastały coraz bardziej tak, że nim popis publiczny się rozpoczął, kilkanaście tysięcy osób otoczyło ze wszystkich stron boisko. Wkrótce muzyka zagrała, na boisko wkroczyło sześć kolumn ćwiczących i wykonało ćwiczenia, któreśmy na próbie już widzieli. Poszły one gładziej aniżeli rano, zawsze jednak znać było usterki tak w kryciu jak i w wykonaniu, aczkolwiek te ostatnie trudniej było spostrzedz, gdyż czerwone koszule o szerokich rękawach zlewały się z sobą jak pole maku i nie uwydatniały tak poszczególnych ruchów jak obnażone ramiona. Znać też było niejednostajność pewną, mianowicie w obrazie III-im, inaczej bowiem wykonywali go Czesi, inaczej Morawianie. Rozchodziło się wprawdzie o jakie ćwierć taktu, uważny widz mógł jednak spostrzedz, iż prawa strona ćwiczących pierwej przysiada niż lewa. Okaziciele, jeden z Pragi, drugi z Berna, również taksamo odmiennie ów obraz wykonywali.

Po skupieniu się szeregów w pierwotne kolumny odśpiewano wraz z publicznością przy wtórze muzyki »Kde domov moj«, poczem kolumna jedna za drugą obeszły boisko naokoło i usiadły na ziemi przed miejscami dla publiczności przeznaczonymi. Jako następny punkt programu widzieliśmy wesele walaskie i dożynki, jedne i drugie w narodowych strojach chłopów walaskich

wykonane. Reszty programu jak śpiewów, żywego obrazu itd. z powodu spóźnionej pory zaniechano.

Na tem skończył się oficyalnie pierwszy dzień uroczystości. Nazajutrz wzięliśmy udział w wycieczce do Hodslavic, miejsca urodzin Fr. Palackiego, skąd po wysłuchaniu licznych przemówień, sławiących przeszłość wielkiego uczonego i wyjaśniających jego wielkie znaczenie dla krajów korony św. Wacława i dla całej Słowiańszczyzny odjechaliśmy z powrotem do domów.

Pomijając nadzwyczaj dodatnią stronę moralną tego zjazdu w tak drogiem dla każdego Czecha miejscu podnieść musimy z uznaniem i z podziwem działalność urządzających zjazd, którzy w tak małem stosunkowo mieście jak Val. Mezirice (niespełna 10.000 mieszk.), potrafili postarać się o wszystko co do umieszczenia i przyjęcia kilkunastu tysięcy gości potrzeba.

Dalszy ciąg pracy Z. Wyrobka »Gry i zabawy« odkładamy z powodu przeszkody od nas niezawisłej do przyszłego numeru.

Dr. Guttman, nauczyciel gimnastyki w Wiedniu, drukuje obecnie w czasopiśmie »Zeitschrift für Turnen und Jugendspiel« rozprawkę pod tytułem: »Beiträge zur körperlichen Erziehung in Oesterreich im Jahre 1897«. W pracy tej podnosi autor między innymi, że istnieją gimnazya, w których mimo, że nauka stanowi tam przedmiot nadobowiązkowy, wielki stosunkowo procent uczniów na ćwiczenia uczęszcza. Procent ten największy jest w dziewięciu gimnazyach austryackich, z czego trzy przypada na Galicyę, a mianowicie Wadowice 82%, Sanok i Chyrów (jezuickie gimnazyum) 80%.

Jako przeciwstawienie tego pożądanego i chlubnego objawu wylicza autor zakłady naukowe, w których liczba ćwiczących uczniów jest minimalną i mniej jak 15% ogólnej liczby uczniów wynosi. Między sześcioma gimnazyami tej kategoryi wymienia tylko jedno galicyjskie, a mianowicie gimnazyum Franciszka Józefa we Lwowie.

Z przykrością wyczytaliśmy w sierpniowym numerze Sokoła amerykańskiego wiadomość o niesnaskach i swarach, jakie w łonie tamtejszego Sokolstwa w ostatnich czasach zapanowały, uniemożebniając pracę nad rozwojem organizacyi. Wprawdzie korespondencya nie podaje szczegółowych przyczyn tych nieporozumień, domyślać się jednak można, że źródłem ich zapewne będzie prywata, niekarność i brak poczucia obowiązku sokolego. Jeżeli tak jest w istocie, to i my jesteśmy zdania tego, co »Sokół am.«, że utrata gniazd siejących niezgodę nie będzie bolesna dla organizacyi. Lepiej pozbyć się zawczasu chwastów, aniżeli czekać, aż ratunek będzie spóźniony.

Ministerstwo oświaty w Rosyi zakazało uczennicom noszenia sznurówek. U nas równieżby się to przydało.

Dr. Krajewski, lekarz w Petersburgu, znany jako jeden z najgorliwszych zwolenników ćwiczeń fizycznych, a którego dom tworzy centrum i punkt zborny dla miejscowych i przejezdnych gimnastyków i atletów, bawił w Krakowie przez kilka dni w powrocie z Wiednia, gdzie na zaproszenie komitetu urządzającego międzynarodowe zawody atletów, sprawował jako członek prezydyum urząd sędziego.

Dr. Krajewski mimo wieku ćwiczy jeszcze ustawicznie i niejeden młody mógłby mu pozazdrościć siły mięśni i rześkości; wychował on i puścił w świat sporą paczkę sławnych siłaczy, w ostatnim zaś czasie niejakiego Hackenschmidta, który w petersburskich zawodach atletów palmę pierwszeństwa odniósł, a w Wiedniu w międzynarodowych okazał się pierwszym w zawodach, a trzecim w ciężarach. Szczegóły o tych ostatnich zawodach umieścimy jeszcze w przyszłym numerze.

Kraków. — Druk W. L. Anczyca i Sp.